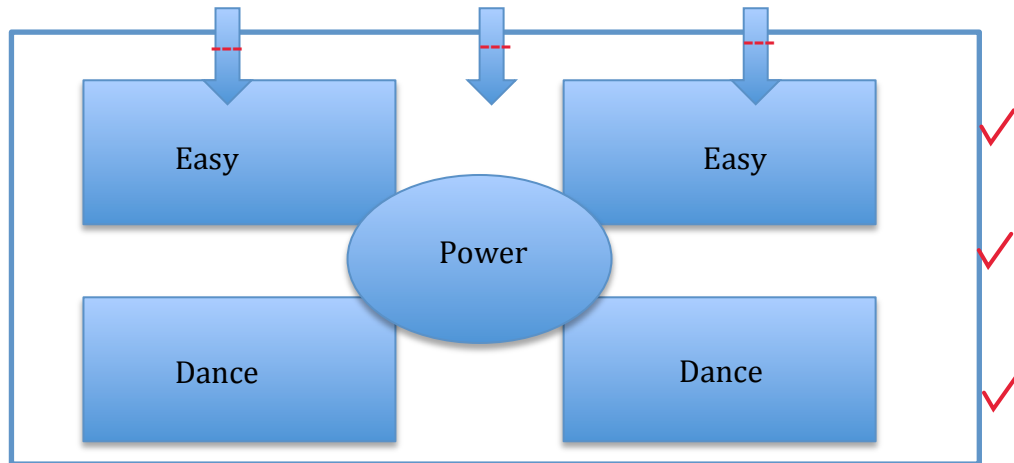


Les Pions del I

Inkomst gruppvis (Power gruppen i mitten och Dance & Easy på vardera sidan) Från sidan av planen i ny version. ✓ Bild 1



Upptakt:

2(1-8) Stående höftvick sida-sida med armpendling frmf kroppen.

8(1-8) Grupperna rör sig frmt in på planen:

P gruppen: jogga/spring(1-8), vänd 90 v och stig ut i gren med böjda ben, aa ut och böjda 90 med händerna rakt upp (1-4) stig intill med v fot och vänd 180 h i samma position (1-4). Jogga igen (1-8)och upprepa stegen ut (1-8), ytterligare 4 (1-8)

D gruppen:h, v steg frmt h växelsteg, v, h växelsteg-h steg 8 (1-8)

E gruppen: gå vanliga rappa steg framåt mot platserna 8(1-8).Stanna med ansiktet bakåt och gör samma serie* som de andra 2 (1-8).Fortsätt att gå raskt framåt till platserna och kom med i serien vartefter, dock senast i refrängen"sund själ i en rund kropp".

*2(1-8) Steg till h, v intill med armf övre vägen till h, dito till v. Armfrån v upp och "slingerrörelse" neråt frmf kroppen. D gruppen gör inget första steg till h och tar långt

steg till v för att komma till eget platsmärke.

(1-8) Framåtlutad och dra armbågarna upp-sträck ner 4 ggr.

(1-8)Refräng: Ut till h i X-ihop och "bjudrörelse" frmf kroppen till h med steg till h.

Mellantakt: "serpentinrörelse" med armarna nerifrån upp frmfkroppen (1-8)

P gruppen fortsätter jogga + utfall med vändning till egna platsmärken. 4(1-8)

D gruppen fortsätter till egna platsmärken med h,v steg frmt h växelsteg osv.4(1-8)

E gruppen enligt ovan.4(1-8)

⇒ Alla vid egna platsmärken!

(Se bild 2)

4(1-8) H steg till h –v ikors-h steg till h , v knälyft utåt och h armbåge dras ut till h. Dito till v. Dubbelsteg till h, dito till v med parallell armföring uppåt (rakt fram) och nedåt igen -handklapp (över axelhöjd)på 4 /8 .

(1-8)Mellantakt: steg ut till h i gren och "boxa" diag upp till h, v och ner till h,v. Steg ihop och gunga på stället med händerna på låren.

2(1-8)Refräng: *) Steg ut till h i X –tillbaka och "bjudrörelse" frmf kroppen med steg till h och tillbaka, upprepa.

2(1-8) Breda steg frmt med "handfladder" –djup sidböj h-v-h-v i plié med aa ovanför huvudet som en stor boll. Gå bkt med fötterna nära varandra och kroppen framåtlutad, fingerknäpp frmf bröstet.

2(1-8)Ut i gren och stryk v arm från handen mot axeln, dito h arm (luta ifrån). Upprepa v-h.

2(1-8) Dance och Easy gruppen upprepar breda steg frmt med handfladder + sidkorssteg till h med armsträckning upp och v benkick bkt (1-4), dito v (5-8). Gå bkt till eget platsmärke och peka med h pekfinger från v till h (1-8)

Powergruppen vänder 180° h och rullar ner, vandrar ut i planka och stiger ut med h fot, ut med v fot, in med h tillbaka och in med v. Lyfter h fot upp-upp ner igen. Vandrar in med händerna och rulla upp.

(1-8)Upprepa *) Steg till h ut i X –tillbaka och "bjudrörelse" frmf kroppen med steg till h.

(1-8)Mellantakt: "Serpentinrörelse " med aa nerifrån upp frmf kroppen

2(1-8)V arm diag fram till v, h arm dras bkt med handen mot axeln och fram igen (1-2) cirkelar runt frmt-uppåt-bkt (3-4), upprepa (5-8). Dito v (1-8).

2(1-8) Gå mot ett par med 4 steg (till h/v beroende av plats) Gör "clownnäsa" mot varandra gör sidböjning i grenstående (h-v-h-v) med händerna vid öronen . och "high-five".

6(1-8) E gruppen: 8 steg till egen plats. (1-8).2 sidsteg mot hö(steg ihop - steg ihop)Armarna sträcks via axlarna upp 2 ggr. Dito steg tillbaka ,armarna går ut ihop från axlarna rakt ut,4 snabba steg till diagonalt in mot ringen. 2 (1-8) i kanon med fladdringen* tills man hämtar käppar.

D gruppen: 8 steg till egen plats (1-8).2 x "maja"på stället sedan två steg mot h med armlyft (1-8) och "maja" (1-4) svänger med h axel in mot ringen.*

P gruppen: gå utåt mot hinkarna med trumpinnar hämta egna /för åt de andra grupperna och gå till ny formation, använder även följande 5(1-8) till detta.

D &E:

4(1-8) *2 (1-8) i kanon med fladdringen tills man hämtar käppar. Vändning diag in mot mitten (h axel mot mitten)blockvis.

Kanon: tyngdöverföring till v med armföring från h till v övre vägen , tyngdöverföring till v med "handfladder" frmf kroppen från v till h.

2(1-8)

Alla hämtar sina trumpinnar och söker sig till ny formation (pyramid se del II) och stannar på sin plats med höftvickning till låtens slut.
Slutposé: ut i X

Bild 2

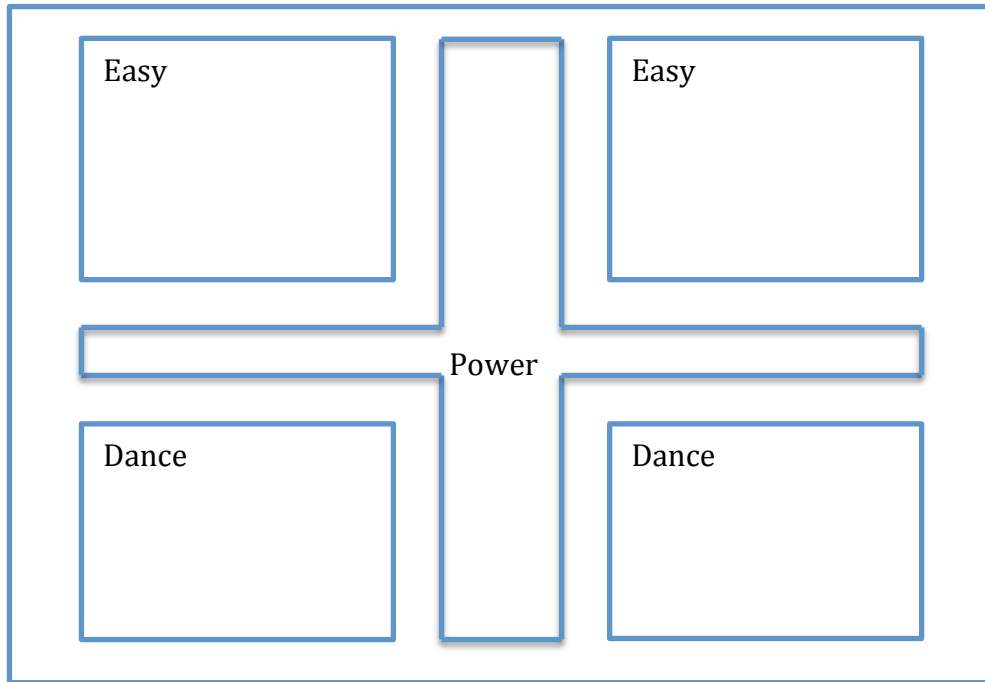


Bild 3

